






# el Popular

Miércoles 22 de mayo del 2024 | Año 39 | Nº 14.545

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25

VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25


## VECINOS DE VMT SOBRE LA EXPLOSIÓN EN GRIFO





- Esposa de trabajador fallecido dice que él contó días antes que había fuga de gas.
- Heridos ya son 54, afectados 500 y 4 distritos fueron declarados en emergencia.

Karolina Calle (viuda)

PÁGINAS 2 Y 6

# "PARECÍA EL FIN DEL MUNDO"

## 13 BALAZOS

- Comerciante está grave tras ataque de extorsionadores. PÁG. 3



## NO FUE INFIEL

- Melissa dice que volvió con Barco porque comprobó que no la engañaba. PÁG. 9



✚ Según la mujer, días antes hubo una primera fuga de gas.
✚ Vecinos dicen que deflagración "parecía el fin del mundo".
✚ Número de heridos subió a 54, ya son 500 afectados y cuatro distritos fueron declarados en emergencia.

ANDINA — BELLA ALVITES/URPI-LR



VIUDA DE FALLECIDO EN EXPLOSIÓN DEL GRIFO AFIRMA QUE SU ESPOSO DÍAS ANTES LE AVISÓ QUE PODÍA SUCEDER TRAGEDIA

# "Me dijo: Te voy a enviar un video"

BELLA ALVITES/URPI-LR





TANQUES ESTACIONARIOS PERFORARON PARED DE HOSTAL.

BELLA ALVITES/URPI-LR



ANDINA



VIUDA CONTÓ QUE SU ESPOSO LE MANDÓ VIDEO DE FUGA DE GAS.

Como si hubieran sido bombardeados, decenas de casas y negocios sufrieron graves daños, que han dejado a varias familias en la calle, luego de la deflagración que sucedió en un grifo en Villa María del Triunfo, el lunes.

El panorama es desolador. Las ventanas y puertas de los inmuebles han quedado destrozadas. Además, hubo caída de techos, lo que dejó a más de 54 personas heridas y más de 500 afectados en Villa María del Triunfo y en los distritos vecinos, algunos de los cuales aseguran que "parecía el fin del mundo" y que el miedo sigue aún hoy presente en cada uno de ellos.

Ayer, pasado el mediodía, recién se hizo el levantamiento del cuerpo del único fallecido en el lugar de la tragedia.

Carlos Enrique Flores Revollar (32) es el trabajador del grifo que falleció en la tarde del lunes en la deflagración.

Su viuda, Karolina Calle, informó que su esposo trabajaba como operario de planta, y entre sus funciones estaba el despacho de combustibles y "recarga de los tanques".

"Él se encargaba de todo eso. Él estuvo trabajando años en el grifo, luego se salió y volvió otra vez, pero como operario, antes era administrador", narró.

La señora Calle comentó que anteriormente hubo fuga de gas, que incluso le envió un video de lo acontecido.

"Sí hay un video donde el sube para arreglar eso. Ese video se subió a Facebook. Yo no sabía nada, recuerdo que me dijo: 'Chola, te voy a enviar un video para que veas, pero no te asustes', y vi todo eso y me asuste. Yo le decía a él que se cambie de trabajo [...], que se estaba exponiendo ahí", cuenta.

Flores deja a cuatro niños en la orfandad. La familia pide justicia y que la empresa se haga responsable por lo ocurrido.

## LA EXPLOSIÓN

Los vecinos de Villa María del Triunfo aún no recuperan la calma y a cada momento recuerdan los hechos del lunes en la tarde en el grifo de Primax.

"Mi mamá estuvo con mis hijos menores y mis sobrinos. Ella estaba en la cocina cuando ocurrió la explosión y la calamina le ha caído en la cabeza. Como se observa, las habitaciones con techo de calamina, mis ventanas y puertas, todo ha sido destruido", cuenta la vecina Jackeline Huacho, una de las tantas afectadas.

Otro vecino, Raúl Ticlla, dueño del hostal Sagitario, y su familia se han salvado de milagro, ya que un tanque estacionario de gas atravesó su propiedad de pared a pared tras la deflagración.

"Estábamos almorzando todos en familia, cuando ocurre la explosión. Mi ayudante estaba haciendo la limpieza, cuando ese tanque atraviesa las dos paredes hasta la calle. Son dos tanques, uno de ellos aún sigue emanando gas", dice.

## Repararán los daños

Los vecinos comentaron que es la tercera vez que ocurre una fuga de gas en el grifo y que, a pesar de ello, no hicieron nada las autoridades.

Por otro lado, en un comunicado, la cadena de estaciones GESA, propiedad del Grupo Espinoza, se comprometió en que reparará los daños causados por la deflagración y lamentó lo sucedido.

La municipalidad de VMT dispuso la clausura definitiva del grifo.

El primer ministro, Gustavo Adrianzén, declaró el estado de emergencia en los distritos de VMT, Villa El Salvador, Lurín y Pachacamac, que son cercanos a la catástrofe.

el Popular
Miércoles 22 de mayo del 2024
Año 39 | Nº 14.545
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

**La palabra de hoy:**
Marcos 9:38-40 "No se lo impidáis, pues no hay nadie que obre un milagro invocando mi nombre y que luego sea capaz de hablar mal de mí."



**El cambio**

| DÓLAR: | COMPRA | VENTA |
|---|---|---|
| Informal | 3,715 | 3,735 |
| Bancario | 3,641 | 3,820 |
| Interbancario | 3,689 | 3,774 |

EURO:
COMPRA: 4,060
VENTA: 4,150
(Interbancario)

**Seguridad Ciudadana**
Cuando estés en lugares públicos, evita mostrar joyas llamativas, cámaras costosas o grandes sumas de dinero en efectivo.

SICARIOS LE DISPARAN 13 VECES A MATAR EN MERCADO DE TRUJILLO

# Dejan grave a comerciante

✚Policía no descarta que hombre de negocios haya sido víctima de extorsionadores.

SERGIO VERDE/URPI-LR





ROSAS GUTÍERREZ FUE BALEADO CUANDO LLEGABA AL MERCADO CON SU ESPOSA.

**TRUJILLO.** Al borde de la muerte se encuentra un comerciante dedicado a la venta de desayunos luego de que sicarios le dispararan hasta en 13 ocasiones en el Mercado Santa Rosa.

Testigos dijeron que, minutos antes de la 7 de la mañana de ayer, Arnulfo Santiago Rosas Gutiérrez (41) y su esposa llegaban a su centro de trabajo y fueron sorprendidos por dos desconocidos que arribaron armados a bordo de una moto.

Los esposos bajan de su automóvil cuando uno de los sujetos desciende del vehículo menor, se acerca a su víctima y le dispara en reiteradas ocasiones.

Creyendo haber logrado su cometido, el criminal huyó de la escena del delito junto con su cómplices en medio de los gritos de los otros comerciantes y la esposa, quien desesperada pedía ayuda.

El infortunado fue trasladado al hospital distrital Santa Isabel, donde los médicos dijeron que su estado de salud es delicado.

**Toma nota:**
**En la escena del delito agentes de criminalística encontraron 13 casquillos de bala percutidos.**

## Sería extorsión

Agentes de la Divincri dijeron que al parecer el comerciante habría estado siendo víctima de una banda de extorsionadores, quienes le exigen cupos, pero se habría negado a darles dinero.

POLICÍA DETIENE A UNO DE LA BANDA DE SICARIOS

# Acribillan a hombre

CRIMINAL ES EXTRANJERO.

Luego de haber participado en un intento de asesinato de un hombre, un ciudadano extranjero fue detenido en la zona de Santa Marina Norte, en el Callao.

La mañana de ayer, sicarios dispararon con arma con silenciador a Marco Antonio campos Peña (59), quien terminó herido con cinco impactos de bala, en la cabeza, abdomen y tórax.

Los criminales huyeron en una mototaxi, que luego fue abandonada en el A. H. Puerto Nuevo, donde arrestaron al extranjero Jeyson Mendoza Martínez,

Este confesó que fue quien trasladó a los sicarios, que le ofrecieron un pago de S/1000. Para los agentes, un sujeto apodado Pucca fue quien disparo. El crimen sería por disputa de bandas.

## EN CORTO



### INTERVIENEN A MUJER CON LATAS DE CERVEZA

Agentes del grupo Terna arrestaron a Karina Alca Crespo (24), Choborrita, cuando robaba latas de cervezas en un conocido minimarket, en el Cercado de Lima. Los agentes, al ver a la mujer saliendo del local de manera sospechosa, la intervinieron y encontraron las bebidas alcohólicas.



### LOS GUAPOS DE LURIGANCHITO CAEN ROBANDO

Leonardo Antonio Mafaldo Arévalo (25) y su pareja Luisa Carla Johanna Orihuela Romero (23), acusados de robar celulares a sus víctimas en la cuadra 7 del jr. Huancavelica, en el Cercado de Lima, fueron detenidos por agentes del orden de la Comisaría PNP Monserrat. Los capturados integrarían la banda los Guapos de Luriganchito.

SE DEDICARÍAN A EXTORSIÓN Y SICARIATO

# Caen con chaleco PNP, pistolas y máscaras

MIRIAN TORRES/URPI-LR



POLICÍA LES CAYÓ ENCIMA A DELINCUENTES EN CALLES DE COMAS.

Con máscaras de Halloween, un chaleco y gorra de la Policía, armas de fuego y municiones fue detenida una banda criminal dedicada a la extorsión y sicariato en la cuadra 3 del jirón José Olaya en Comas.

Al respecto, el coronel PNP Juan Carlos Montufar dijo que en el lugar intervinieron a Jorge Quispe Chumbe (42) y Giancarlo Grados, hermano de un prontuariado delincuente, por diversos delitos.

"Al parecer se dedican a la extorsión de comerciantes de la zona y al sicariato, todavía es materia de investigación", refirió.

Agregó que dentro del inmueble encontraron dos armas de fuego modificadas que permiten realizar ráfagas de disparos, dos réplicas de armas de fuego, 25 relojes, celulares y otros objetos de valor que serían de sus víctimas.

"Hemos encontrado varias evidencias que revelan que esta banda criminal se dedicaría a extorsionar a sus víctimas", dijo el jefe de la División de Robos de la Dirincri.

Agregó que intervinieron el inmueble gracias a un trabajo de investigación.

EN UN DÍA ROBÓ 25 000 SOLES.

POR ROBO DE S/25 000

# Capturan a Chino Luli

La Policía capturó a Luli del Pino Díaz (48), Chino Luli, que integraba banda dedicada al robo informático en el Cercado de Lima. Este sujeto en un solo día había retirado de diversas cuentas bancarias más de S/25 000. El detenido tenía 9 chips vinculados a cuentas de Yape y 14 tarjetas de distintas entidades bancarias.

**Hoy cumple años:**
**Ginnifer Goodwin (46).** Actriz estadounidense. Uno de sus papeles más populares fue el de Blancanieves en la serie 'Once upon a time'. También ha participado en películas como 'Walk the line' y 'Ramona y Beezus'.



**El santo del día**
Santo Domingo Ngon. Mártir degollado por adorar la cruz en Vietnam.

**Un día como hoy**
**En 1884.** Ricardo Palma, escritor y tradicionalista peruano, recibe el encargo de reconstruir la Biblioteca Nacional tras la Guerra con Chile.

UNA ALUMNA DEL SANTA MAGDALENA SUFRIÓ CONVULSIONES Y SUS COMPAÑERAS SE DESMAYARON

# Histeria colectiva en colegio

Sucedió durante acto religioso y un gran número de escolares fueron evacuadas al hospital de Chiclayo.

**CHICLAYO.** La tarde del martes, 129 escolares de la institución educativa Santa Magdalena Sofía Barat fueron evacuadas de emergencia a diferentes hospitales y centros de salud de la capital lambayecana tras descompensarse durante una paraliturgia, que se realizaba en el interior del colegio.

La subdirectora, Maritza Ramírez, informó que la situación se dio en medio de un acto religioso en uno de los patios en el que participaban unas 900 estudiantes con motivo de la festividad de Santa Magdalena Sofía.

Sin embargo, de un momento a otro, varias alumnas comenzaron a manifestar mareos, problemas para respirar y desmayos, por lo que fueron trasladadas a los hospitales Regional (90), Las Mercedes (23), Luis Heysen (8) y centro de salud José Olaya (8).

Con el fin de atender la emergencia, hasta el lugar llegaron 15 ambulancias, unidades de bomberos y angentes de la policía, que socorrieron de inmediato a las escolares.



SE DESCARTÓ QUE HAYA SUCEDIDO UNA INTOXICACIÓN POR ALIMENTOS, PERO AÚN NO SE SABE QUÉ PASÓ REALMENTE.

**Pánico**

Según una docente, una de las alumnas sufrió una convulsión y en seguida se desmayó, lo cual "generó un pánico colectivo en las demás estudiantes", cuando realizaban unas oraciones como parte del evento religioso en el patio del plantel.

También se hicieron presentes los padres de familia, que muy asustados, pedían información sobre lo ocurrido y el estado en que se encontraban sus hijas.

Por otro parte, la Unidad de Gestión Educativa (UGEL) de Chiclayo descartó las primeras versiones de lo sucedido, las cuales daban cuenta de una supuesta intoxicación masiva.

El gerente regional de Salud, Percy Díaz Morón, manifestó que ninguna de las estudiantes presenta cuadros críticos y que, al menos, 50 de ellas ya habían sido dadas de alta médica a los pocos minutos de llegar al hospital Regional.



HINOJOSA APARECE ANTE LA PRENSA MIENTRAS DINA SE MANTIENE MUDA.

PESE A AUMENTO DE POBREZA

# Vocero de Boluarte gana 25 000 soles

El vocero de la Presidencia, Fredy Hinojosa, lleva menos de un mes en el puesto y ya existen cuestionamientos en cuanto a su persona y el cargo que ocupa. De acuerdo con Infobae, el Gobierno de Dina Boluarte gasta 25 000 soles mensuales en el funcionario que funge de vocero presidencial, cargo creado en abril. Así lo señala su contrato por locación de servicios. Esto en medio del aumento de las cifras de pobreza. Asimismo, su contrato inició el 29 de abril y tendrá vigencia hasta el 31 de diciembre de este año.

LOS PARTIDOS POLÍTICOS, SEGÚN LEY

# No podrán ser disueltos



CONGRESISTAS SE PROTEGEN A SÍ MISMOS Y A SUS PARTIDOS.

El Congreso de la República aprobó el dictamen del proyecto de ley 6084, "ley que optimiza la democracia representativa y establece medidas de lucha contra la corrupción en las organizaciones políticas". El texto aprobado modifica el artículo 105 del Código Penal, que indicaba que ante cualquier "hecho punible" o delito cometido por una persona jurídica (en este caso, una organización política), el juez podría aplicar ciertas medidas como la clausura del local o disolución de la organización, entre otras, con lo que ahora no podrán ser disueltos ni tampoco se les cancelará el local partidario.




DOCENTES RECLAMAN QUE GOBIERNO ATIENDA SUS DEMANDAS.

SERÁ EL JUEVES 23 A NIVEL NACIONAL

# Sutep confirma paro

El secretario general del Sindicato Unitario de Trabajadores por la Educación del Perú (Sutep), Lucio Castro, ratificó que acatarán un paro este jueves 23 de mayo. Esto, pese a que el titular Morgan Quero aseguró que no habrá ningún paro programado, debido a que vienen "dialogando" con el gremio. "Nosotros decimos que la educación nunca ha sido vista con ojos de prioridad, solamente para discurso político y para el momento de elecciones. Cuando se llega al poder o se obtiene una cuota de ese poder, se olvidan completamente de sus compromisos", comentó en Canal N. Reclaman que el Gobierno no atiende sus demandas, como mayor presupuesto para la educación y aumento de salarios a maestros.

SEÑORA VIAJABA DE COPILOTO DE UNIDAD QUE CASI FUE ASALTADA EN PUNO

# Delincuentes matan a mujer de un balazo en la cabeza

✚ Chofer no se quiso detener y maleantes, en venganza, dispararon a mansalva.



EL CRIMEN OCURRIÓ CUANDO INTENTARON ASALTAR EL CAMIÓN Y EL CHOFER SIGUIÓ SU CAMINO.

**PUNO.** Una madre de familia perdió la vida tras recibir un disparo en la cabeza, ejecutado por unos delincuentes que interceptaron un camión en la ruta Usicayos-Juliaca. El asalto sucedió en el sector Apacheta, de la provincia de Carabaya, cuando sujetos intentaron parar un camión de carga. Sin embargo, el chofer no se detuvo y los delincuentes dispararon sin piedad contra la copiloto para fugar. La infortunada fue identificada como Marina Quispe Ramos (31), quien quedó gravemente herida y fue trasladada hasta el hospital San Martín de Porres, de Macusani, donde lamentablemente falleció. Según los galenos, Quispe Ramos recibió un impacto de bala en la cabeza. El proyectil se quedó alojado, ocasionándole lesiones graves que finalmente condujeron a su deceso. Quispe deja en orfandad a tres menores niños. Agentes de la comisaría sectorial de Macusani detuvieron a Domingo Huisa Uribe, conductor del camión, para las investigaciones. Ronderos del distrito de Usicayos se reunieron y acordaron cerrar las entradas y salidas del pueblo, entre las 8:00 p. m, y 4:00 a. m., para evitar asaltos.

## EN CORTO

### DETIENEN AL DIABLO Y A SUS ANGELITOS

**HUANCAYO.** Tres presuntos integrantes de la banda delictiva el Diablo y sus Angelitos, que se había convertido en el terror de los transeúntes, en especial las féminas, fueron capturados por agentes del Escuadrón Verde de la Región Policial Junín.

Se trata de Kleem Aldhair Villanueva Malpartida, Javier Teodosio Pariona Sánchez y a Jhonatan Williams Arce Aguirre. Tras ser sometidos al registro personal, se les halló la cartera y el celular hurtado de una mujer.

SON EXTORSIONADORES

# Detienen a tres cuando iban a cobrar dinero


FUERON CAPTURADOS CUANDO ESTABAN COBRANDO A VÍCTIMA DE EXTORSIÓN.

**LA LIBERTAD.** En los precisos momentos que se disponían a cobrar el dinero producto de la extorsión, tres integrantes de una banda delincuencial fueron aprehendidos por inmediaciones del cementerio Damper, en Virú. Se trata de la banda Los Bravos de Huancaquito Alto, que estaba integrada por Jorge Calderón Rojas, 'Chato'; José Flores Rojas, 'Gringo', y Roberto Calderón Rafael, 'Moreno', presuntamente dedicados al delito de extorsión. Según la policía, los malhechores llegaron en un carro de placa T4E 482 conducido por el 'Chato', quien se acercó a la agraviada para recibir un sobre manila con los billetes de la extorsión.

**El tiempo:** Temperaturas máximas y mínimas pronosticadas para hoy por el Senamhi.









| PIURA | CHICLAYO | TRUJILLO | CAJAMARCA | IQUITOS | LIMA | ICA | AREQUIPA | CUSCO | JULIACA | PUNO | TACNA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 31 ºC - 20 ºC | 25 ºC - 16 ºC | 22 ºC - 15 ºC | 25 ºC - 8 ºC | 33 ºC - 24 ºC | 21 ºC - 16 ºC | 31 ºC - 14 ºC | 24 ºC - 8 ºC | 25 ºC - 2 ºC | 19 ºC - -2 ºC | 19 ºC - 2 ºC | 20 ºC - 11 ºC |

**La Luna**

| LUNA LLENA | CUARTO MENGUANTE | LUNA NUEVA | CUARTO CRECIENTE |
|---|---|---|---|
| 23/5/24 | 1/5/24 | 8/5/24 | 15/5/24 |

ADUCEN INCUMPLIMIENTO DE ACUERDOS

# 60 000 hacen huelga

Un total de 60 000 trabajadores de Essalud, incluyendo médicos, enfermeras, tecnólogos médicos, psicólogos y personal administrativo, acataron una huelga nacional indefinida.

La medida se debe al incumplimiento por parte de la institución y del Ministerio de Economía y Finanzas (MEF) de los acuerdos establecidos en el convenio colectivo de 2022, en lo referente a la escala salarial.

Entre los gremios que se sumaron a la huelga se encuentran Siness, Sinamssop, FED, CUT, Sinatemss, Sucut, Sinats, Sinaps y Suness.


SON TRABAJADORES DE ESSALUD.

Pese a la huelga, se han establecido piquetes para garantizar la atención en servicios críticos y mínimos, como emergencias, hospitalizaciones y partos.

EN CORTO

## CIERRAN BOTICA QUE VENDÍA FENTANILO

Durante un operativo, la Municipalidad de Lince clausuró de manera temporal una botica que vendía el fentanilo sin receta médica. Se trata de un potente fármaco usado como analgésico y para el alivio del dolor, considerado una droga mortal, conocida como la 'droga zombie' que ha llevado a la muerte a miles en diferentes países, sobre todo en EE. UU.

ESTRUCTURAS RESULTARON AFECTADAS TRAS TRAGEDIA EN GRIFO DE VMT

# Explosión casi desaparece posta

✚ Pese a los daños, el personal recibió a los heridos de la deflagración.


POR SUERTE, NINGÚN PACIENTE RESULTÓ AFECTADO POR LA EXPLOSIÓN EN GRIFO DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO.

Una posta médica de Villa El Salvador, ubicada a pocas cuadras del punto en el que se produjo la deflagración de un grifo de Villa María del Triunfo, terminó con notorios daños estructurales que pusieron en riesgo la vida de los pacientes.

Pese a las notorias afectaciones en la posta médica Príncipe de Asturias, el personal de salud brindó apoyo a las víctimas del fatal accidente.

"Trajeron bastantes accidentados, con la cabeza rota, rodilla cortada, los labios cortados por vidrio", sostuvo una enfermera. Añadió que entre los afectados se encuentran niños y personas mayores.

Por otro lado, un colegio cercano al establecimiento de salud también resultó afectado, pues quedó con los vidrios rotos.

## Información de Osinergmin

Ante la deflagración que sucedió en el grifo Espinoza, Osinergmin informó que activó su plan de emergencia y que se encuentra supervisando los hechos que motivaron el accidente.



SU CASA HA QUEDADO DESTROZADA

# Niños duermen en taxi

FAMILIA NECESITA AYUDA.

La familia Yarango vive una pesadilla luego de que su vivienda terminara destruida tras la explosión registrada en un grifo de Villa María del Triunfo. Sus tres menores hijos se han visto obligados a pasar la noche al interior de un auto.

Esto debido a que las puertas y ventanas de su inmueble prácticamente han quedado destrozadas por la fuerza la onda expansiva. Es así que, por motivos de seguridad, han preferido que los niños duerman en un auto mientras reciben apoyo.

"Estamos preocupados porque nuestra casa quedó destruida, hemos tenido que hacer dormir a los niños en el taxi de un vecino y con el frío que está haciendo tenemos miedo a que se enfermen", dijo la madre.

EXIGÍAN S/60 SEMANALES A CADA UNO PARA NO ACABAR CON SUS VIDAS

# Los Mostros extorsionaban a trabajadores de transporte

✚ Dos delincuentes fueron detenidos, entre ellos, uno implicado en dos crímenes.



GIGUA LLONTOP Y SANTONE OLIVERA PERTENECEN A LOS MOSTROS DE OVACIÓN.

Los agentes de la Brigada Especial contra la Criminalidad de San Juan de Lurigancho asestaron un duro golpe contra la extorsión al capturar a dos sujetos de la banda denominada los Mostros de Ovación.

Según informó el coronel PNP Rafael Morón, la banda es dirigida por un hombre conocido como el Pecas, implicado en el asesinato de dos personas.

Asimismo, sería responsable por el delito de extorsión en la modalidad de cobro de cupos a trabajadores de transporte público, en inmediaciones de la av. Próceres de la Independencia. Les exigían el pago de S/60 semanales a los transportista de la zona para dejarles trabajar tranquilos. Los detenidos son José Gigua Llantoy (29), Negro Pepe; y Diego Santome Olivera (22), Orejitas.

## EN CORTO

### ASESINAN A JOVEN A BALAZOS

Un joven fue asesinado a balazos cuando caminaba por una desolada calle de Ventanilla. El muchacho, de 23 años, al parecer se habría resistido al robo de sus pertenencias y fue acribillado sin piedad en la Mza. L3 del A. H. Defensores de la Patria. Los hechos ocurrieron en horas de la noche. El cadáver quedó tendido en el pavimento boca abajo, ante el horror de los vecinos. "Escuchamos los balazos y al salir vimos el cadáver. El joven no es de acá", dijo una moradora.

SE ESCONDIERON EN UN VEHÍCULO Y UN LOCAL

# Caen los cuatro de Los Rústicos de Castilla


LOS LADRONES TENÍAN UN ARMA.

En poder de un arma de fuego, cuatro sujetos de la banda Los Rústicos de Castilla, que estarían implicados en actos delictivos, fueron detenidos en el Callao. Se escondieron en un local comunal y un vehículo para evitar ser arrestados. Se trata de José Adrián Gonzales Jara (33), a quien se le encontró un arma de fuego abastecida con 14 municiones; Juan Barreda La Rosa (30), Ricardo Michael Roca Moreno (25) y Danny Omar Vargas Quispe (26), estos últimos implicados en el delito de usurpación.

Se camuflaron al interior del vehículo asignado con placa Z1Q-422 en la av. Alameda con calle Moquegua.






**Pasa la voz**
Mañana, en nuestra sección Mascotas, una experta nos cuenta qué debes llevar al pasear a tu perro. Encuentra esta información y otros tips para cuidar de tus animalitos en la página 17.



**¡Atención!**
Encuéntranos en Facebook, Instagram y Twitter. También en elpopular.pe

RECIBE CON EL POPULAR TUS LÁMINAS DE LA COCINA CON POLLO DE LA SRA. IRENE

# Colecciona las recetas más ricas y populares a base de pollo

✚ Estos platillos formarán parte de tus memorias familiares. ¡No te lo pierdas!



¿Quieres aprender nuevos tips de gastronomía? En la colección de La cocina con pollo de la Sra. Irene encontrarás consejos para que tus platos queden en su punto. Mañana **el Popular** te trae un platillo que te puede servir como entrada, piqueo o fondo: chicharrón de pollo. ¡Encuentra esta preparación en el quiosco más cercano!

## PLATOS FÁCILES

La cocina con pollo de la Sra. Irene de tu diario favorito te ofrece platos diversos para alegrarle el día a tus seres queridos. Buscamos ser el mejor apoyo para nuestros lectores.



ESTAS RECETAS TIENEN INSUMOS LLENOS DE VITAMINAS Y PROTEÍNAS.

### Reportero ciudadano

¿Has sido víctima de algún delito? No te preocupes, nuestro equipo está dispuesto a investigar los hechos y respaldar tu seguridad. Solo debes enviar tus pruebas, denuncias, fotos o videos a nuestro WhatsApp: 94100-0000. ¡Lo investigaremos!

Estas recetas te ayudan en todas tus comidas o celebraciones. También te pueden ser útiles si cuentas con un emprendimiento de comida.

El chicharrón de pollo es un plato peruano muy querido. Se trata de un pollo empanizado, que resulta el piqueo perfecto. Lo puedes servir con tus salsas favoritas. ¡Qué esperas!



# MELISSA KLUG

# "JESÚS BARCO NO ME HA SIDO INFIEL"

- Asegura que comprobó que el futbolista no se escribía con otra mujer, como le habían dicho.
- Allegado a un programa de TV le contó que querían 'sembrar' a su pareja y afectar su relación.



La chalaca habló por primera vez sobre lo que la motivó a terminar con Jesús Barco. Negó que haya sido por infidelidad, pero dijo que sí hubo una falta de respeto del padre de su última hija. Es por eso que decidió posteriormente perdonarlo y retomar la relación.

Melissa Klug reveló que una tercera persona le contó que el futbolista se había involucrado con otra mujer. Sin embargo, luego de averiguar por su lado, descubrió que el deportista no la había engañado; no obstante, sí había cometido una falta.

"Lo único que les voy a decir es que tuve un tiempo para pensarlo, para darme cuenta de dónde llegaba la raíz de lo que se había formado. Si él me pidió disculpas es porque hizo algo malo, no un engaño, pero sí hizo algo que para mí era una falta de respeto. Me di cuenta quién era la persona involucrada en esto y decidí volver con él", manifestó en América hoy.

**NO ENCONTRÓ MENSAJES**

La Blanca de Chucuito descartó la existencia de mensajes comprometedores de Whatsapp del futbolista del club Sport Boys con otra mujer.

"No encontré ningún mensaje, no encontré nada. Esta persona, que dice que trabajaba en un canal, me dijo que había unas cosas... Pero a esa persona la había mandado otra persona. Como dije, que sí fueron faltas de respeto, no fue un engaño o una infidelidad", complementó.

Janet Barboza le preguntó a Melissa Klug si su pareja fue 'sembrada', a lo que ella confirmó con la cabeza y aseguró que quisieron afectar al jugador.

Asimismo, Melissa Klug negó que haya pedido a Barco que le pida perdón en público, menos fue su idea que el deportista luzca un polo con un mensaje para disculparse.

"No hay forma, olvídate. No pensé que lo iba a hacer, no lo esperaba. Hubo muchas cosas en el camino que hicieron que retome mi relación con él", refirió.

Aclaró que retomó la relación con su joven pareja el 14 de febrero y todo entre ellos hoy es amor y paz. Eso sí, ella tiene las claves del celular. "Claro que tengo su clave. Si algo le pasa, yo tengo que entrar a su teléfono", sentenció.

**"Cuando estuve con Melissa, el conocido era yo. A ella nadie la conocía".**
Abel Lobatón.

## Molesta con Lobatón

**A Melissa Klug no le gustó que Abel Lobatón justifique las peleas de su polémica hija Samahara con su ex pareja Bryan Torres. "¿Por qué salir a hablar temas de su hija? Yo, que soy su madre, nunca he salido a hablar ni lo haré. Todo lo que he podido hablar ha sido en cuatro paredes con ella", refirió.**

**En boca cerrada:**
"Siempre me buscan parejas, pero estoy sola, no ha llegado el amor a mi vida, tampoco me desespero por eso. Si llega, bienvenido sea, no tengo apuros", **Tula Rodríguez, actriz.**



**Oye cómo va**
**Qumbias y Risas**, con Edwin Sierra, por Radio Nueva Q, de 7:00 a 11:00 a. m.

**El Óscar**
**Rain man.** Un joven codicioso entabla una rara relación con el hermano autista que nunca conoció, quien heredó la fortuna de su padre.



MAGDYEL UGAZ

# PRESENTÓ A NUEVO GALÁN EN MARATÓN

✚ Se mostró contenta alentando a su pareja.





Mediante sus redes sociales oficiales, la actriz Magdyel Ugaz llamó la atención de sus seguidores al publicar una romántica imagen con quien sería su nuevo amor.

Luego de la Maratón de Lima 42K, a la que muchos personajes de la televisión acudieron, la popular Teresita subió dos fotos con un misterioso galán que había participado de la carrera. Magdyel lo abraza y posan felices ambos.

Hace unas semanas, Magdyel, cuando acudió a un avant premier de una película nacional, no descartó tener un compañero. "Yo estoy muy bien, muy contenta. Este año está siendo muy lindo por muchas oportunidades. ¿Si estoy acompañada? Bueno (rie)", contó Magdyel Ugaz esa vez.

ÁLAMO PÉREZ LUNA

# LE DETECTARON CÁNCER

✚ Lo operaron y ahora está en reposo.



PERIODISTA SE VIENE RECUPERANDO.

El conductor de televisión anunció que los médicos le detectaron cáncer en el riñón tras un chequeo de rutina, estuvo internado y fue intervenido. Hoy guarda reposo esperando que los galenos le den buenas noticias sobre su salud.

"Del 29 de abril a este 18 de mayo he estado internado en el Hosp. Rebagliati. Me descubrieron un tumor maligno (cáncer) en el riñón y lo extirparon", indicó el periodista.

"Estoy en reposo absoluto hasta dentro de varias semanas. Gracias a los profesionales del Rebagliati y a todo el personal", añadió.

DAVID VILLANUEVA

# "XAVI QUIERE CONQUISTAR A CHARITO"

✚ Actor interpreta a un villano en Al fondo hay sitio y lo califican como un "encantador de serpientes".

✚ Busca conquistar también a Madame.

*Mario Palacios Oceda*



David Villanueva aclaró no tener nada en común con Xavi Sanz, su personaje en Al fondo hay sitio, el cual califica de "vividor" y "embaucador", y que buscará acercarse a Madame, pero queda encantado al conocer a Charito, por lo que intentará conquistarla a toda costa.

**—¿Qué de común tienes con Xavi Sanz?**

—La verdad, poco, o quizás nada. Xavi es un encantador de serpientes, un tipo que consigue todo lo que quiere, es el villano llevado a la comedia. Y no para hasta lograr su objetivo.

**—En los capítulos de la serie sabemos que quiere conquistar a Madame y también le ha echado el ojo a Charito.**

—Pero quién no le echa el ojo a Charito. Ella es una mujer guapa e interesante, veremos si logra conquistarla. En cuanto a Madame, también busca llamar su atención. Xavi es el típico sujeto que es capaz de todo.

**—¿El público qué te comenta sobre su ingreso a la serie?**

—Hace poco bajé de un taxi, me comentó el señor que veía la serie con su familia y se divertía con mi personaje. Intuyen que Xavi no es de confiar y hará maldades.

**—Tuviste un paso por Esto es guerra en el 2013.**

—Sí, antes hice la telenovela la Colorina y tuve un breve paso por Esto es guerra. Estuve tres meses, pero yo no me he sentido un chico de reality. Fue una breve etapa de mi vida, ya era actor en España antes de llegar a Perú. La producción ya sabía que quería actuar. Me había formado 5 años en Madrid, ya había hecho teatro y TV. Vine al Perú para actuar y buscar nuevos proyectos.

## Con trajes llamativos

Para David Villanueva lo llamativo de su personaje son los coloridos atuendos que usa, que ha llamado la atención de los televidentes. "Me dicen 'cómo puedes vestirte con ese color de ropa', pero es parte de la personalidad del personaje", indicó.

"Antes h... papel ... padre suf... hoy ha... maldad...
David Vi... nueva



**Ocurrió así:**
'La teta asustada' fue nominada al premio Óscar el 2010 en la categoría de mejor película en idioma extranjero, convirtiéndose en la única producción peruana en ser nominada a dicho galardón.



**¿Qué veo hoy?**
**Primera edición.** Con Federico Salazar. América TV / 5:30 a. m.
**¡Todo se filtra!** Kurt Villavicencio entrevista a personajes de la farándula, además de presentar musicales. Panamericana TV / 4:15 p. m.



MAGALY MEDINA

# "ENVIDIO A LA GENTE POR RATING"

✚ Negó tener celos de las bonitas, porque ella sobresalió en la TV no siendo agraciada.

Luego de que Giuliana Rengifo calificara a Magaly Medina de envidiar a las bonitas y por eso las ataca en su programa, como habría pasado con la conductora de noticias Ely Yutronic, la Urraca dijo que no necesitó ser agraciada para ganarse un lugar en televisión.

"Dicen que Magaly envidia a las chicas bonitas de la televisión y de la farándula, esa es una afirmación muy machista. Ella es la fea y a todas las bonitas las envidia. Para la gente que no me conoce, a ellos les digo: yo no envidio a nadie. Cuando llegué a la televisión no necesité tener un cuerpo bonito ni una cara linda, acá primó el cerebro y así es como me he mantenido", indicó.

Eso sí, dijo envidiar algo de los programas de televisión con los que ella compite. "Y si envidio al resto, y lo digo, envidio el rating. Si tienes rating, lo envidio, es mi placer culposo", sentenció.



LA URRACA ACLARÓ NO TENER CELOS DE LAS MUJERES BONITAS DE LA FARÁNDULA.

AVENTURA

# EN SU ÚLTIMO SHOW



El grupo Aventura vuelve a Perú luego de 14 años de ausencia. De esta forma, los conocidos como Los reyes de la bachata brindarán un único concierto, con el cual dirán adiós a 31 años de carrera artística, el próximo 16 de octubre, en el Estadio Nacional.

Sobre su tour *Cerrando ciclos*, el líder del grupo, Romeo Santos, indicó que era una cuenta pendiente con todos los que conforman Aventura.

"Quiero que me acompañen en una jornada donde estaré cerrando ciclos por definitivo. Porque no es lo mismo recordar épocas bonitas a ser prisioneros del pasado", comentó el intérprete de 'Los infieles'.

EN ESPAÑA QUIERE ROMPER EL RÉCORD GUINNESS

# Chef peruano busca cocinar chaufa de cuatro toneladas

✚ Se trata de Edwin Castro, quien lleva 16 años en la península ibérica.





CASTRO ES DUEÑO DE UNA CADENA DE RESTAURANTES, LLAMADA CHIFA DOROMARI, QUE TIENE CUATRO LOCALES EN ESPAÑA.

**MADRID.** Para nadie es un secreto que la gastronomía peruana es una de las mejores del mundo y supera, incluso, a las comidas chinas, mexicanas, francesas e italianas. Y detrás de estas exquisiteces peruanas aparece la imagen de un chef nacional dejando en alto el nombre de nuestro país.

Es el trujillano (de la provincia de Virú) Edwin Castro Saona, chef y propietario de la cadena de restaurantes Chifa Doromari, que en 16 años de experiencia en la península ibérica, desde su llegada en el 2008, ha logrado llevar el liderato de la cocina chinoperuana estableciendo cinco locales: cuatro en Madrid y uno en Barcelona, con 146 platos y cinco reconocimientos.

Por todo ello, el Chifa Doromari realizará un gran evento: el arroz chaufa más grande del mundo en los Récord Guinness, con un peso de 4500 kilos, es decir, cuatro toneladas y media.

El antecedente más cercano es el logrado en Turquía, cuando en 2013 cocinó 3150 kilogramos, según el libro de los Guinness Récords.

Ahora, tras coordinaciones con Guinness, el evento se llevará a cabo en septiembre, en el ayuntamiento de Getafe, al sur de Madrid.

## En América y en Europa

El trujillano Edwin Castro ha recibido reconocimientos en Estados Unidos, en Bruselas (Bélgica), de la Unión Europea, en nuestro país, entre otros.

EN MÉXICO, AL MENOS 78 MONOS PERECIERON

# Calor mata animales

TAMBIÉN HAY SEQUÍA E INCENDIOS.

**CHIAPAS.** La intensa ola de calor que azota a México ha tenido un impacto devastador en la vida silvestre, con una alarmante mortalidad de animales en las regiones de Tabasco y Chiapas.

Según informes de organizaciones dedicadas a la conservación, al menos 78 monos saraguatos han sido encontrados muertos a causa del extremo calor, la prolongada sequía y los incendios forestales que han devastado su hábitat natural.

Los videos compartidos por la organización Conservación de la Biodiversidad del Usumacinta A.C. (Cobius) muestran escenas dramáticas, con monos cayendo muertos desde los árboles, algunos incluso con crías en brazos, víctimas de un shock térmico.

**A Cristal le basta ganar a Comerciantes. La 'U' debe vencer a Chankas y rezar para que celestes no sumen de a tres.**

# ASÍ SE DEFINE AL CAMPEÓN DEL TORNEO APERTURA

# Será de infarto

La definición del Torneo Apertura se puso al rojo vivo. Sporting Cristal, Universitario y Melgar definirán este sábado el título en la última jornada que será de infarto en partidos que se jugarán en simultáneo desde las 3:00 p.m.

Les explicamos los resultados que necesitan los tres equipos para poder coronarse como campeón del Apertura.

**CRISTAL**

Si bien Cristal comparte el primer lugar con la 'U', con 37 puntos, tiene la primera opción para coronarse campeón porque registra una mejor diferencia de goles (+23) que los cremas (+21).

Los rimenses jugarán el sábado con Comerciantes Unidos en Cajabamba y ganando se alzarán con el título. Hasta perdiendo puede campeonar si es que la 'U' no empata o vence a Los Chankas.

**UNIVERSITARIO**

Universitario, que tiene 37 unidades, recibirá a Los Chankas en el Monumental y está obligado a ganar y esperar que Cristal no supere a Comerciantes Unidos. Si los rimenses ganan su partido, los cremas deberán marcar más goles que los celestes. Es decir, si Cristal gana por un gol, la 'U'deberá anotar cuatro; si los cerveceros ganan por dos goles, los merengues deberán hacer cinco, y así sucesivamente.

**MELGAR**

Melgar, que tiene 35 puntos, también tiene chances de ganar el Apertura. Pero, para ello, el cuadro mistiano primero deberá ganarle a Garcilaso en el Cusco. Luego, los rojinegros deberán cruzar los dedos y esperar que Cristal y la 'U' pierdan sus respectivos encuentros. Si se dan esos resultados, Melgar sumaría 38 unidades y se coronaría campeón.

## 'U' apunta con todo a Los Chankas

Universitario le puso la puntería a Los Chankas, al que está obligado a ganar y, si es necesario, golearlo para poder ganar el Torneo Apertura.

"Hay que respetar al rival, hay que conseguir el resultado y de la manera que lo tenemos que conseguir para ganar del Apertura. Vamos a pelear con nuestras armas, con nuestra gente, en nuestra cancha, que eso también importa", señaló el entrenador Fabián Bustos.

Por su parte, el capitán Aldo Corzo indicó: "Si bien Cristal tiene mejor diferencia de goles, todo depende de nosotros si hacemos un partido como los que acostumbra hacer la 'U' en el Monumental".

De otro lado, Rodrigo Ureña, quien no jugó ante Cienciano por un proceso viral, estará apto para el duelo con Los Chankas. En tanto, Martín Pérez Guedes quedó descartado por sufrir una lesión muscular.



## Cristal prepara operativo Cajabamba

Consciente que tiene la primera opción para ganar el Torneo Apertura, Sporting Cristal prepara el operativo para enfrentar este sábado a Comerciantes Unidos en Cajabamba.

El plantel rimense no quiere pasar contratiempos y tiene previsto viajar este jueves por la tarde a Cajamarca, donde entrenará el viernes y pasado el mediodía emprenderá el viaje hacia Cajabamba.

Se percibe un ambiente de optimismo en el cuadro cervecero, que se vio favorecido con el empate entre Cienciano y Universitario. "¡Vamos, Sporting, todavía! A darlo todo este sábado en Cajabamba... ¡Todos juntos!", fue el mensaje que público el club rimense en sus redes sociales, lo cual denota la confianza en poder ganar a Comerciantes Unidos para coronarse como campeón del Apertura.



**Frases célebres:**
"La actitud de los jugadores es más importante que el sistema de juego",
**Carlos Bianchi, DT argentino**



**103**
victorias en la Fórmula 1 tiene el piloto británico Lewis Hamilton.



**Toma nota**
En el básquet no está permitido que el balón se lleve con ambas manos o entre ellas.



**MBAPPÉ SE DESPIDIÓ CON FIESTA PRIVADA PARA 250 PERSONAS**

# ¡Adiós, PARÍS!

**A la reunión no fue invitado el presidente del PSG.**

**PARÍS.** Una gran cena con unos 250 invitados en un elegante restaurante, junto a los Campos Elíseos, marcó la noche del último lunes la despedida de Kylian Mbappé de la capital francesa tras anunciar que no seguirá en el Paris Saint-Germain.

La fiesta se realizó en un conocido restaurante italiano que por casualidad, o no, es apodado La Casa Blanca. Desde RMC Sports, afirmaron que el presidente Emmanuel Macron estaba en la lista de invitados, aunque no acudió a la cita. El presidente del PSG, Nasser al Khelaifi, no fue invitado, con quien Mbappé ha tenido varios desencuentros.

El delantero dedicó unas palabras a sus compañeros y familia. "Todos los que están aquí los considero familia. Quiero darles las gracias de corazón y a todos los que están aquí es porque han tenido influencia en mí", señaló Mbappé.

A la salida de la cena, la madre del futbolista, Fayza Lamari, fue preguntada por el futuro de su hijo. "¿Dónde va a jugar Kylian el año que viene? Creo que todo el mundo lo sabe, ¿no?", apuntó.

De esta manera, es casi un hecho de que Mbappé seguirá su carrera en el Real Madrid .



## Cristiano fijo en Eurocopa

**LISBOA.** Cristiano Ronaldo encabeza la convocatoria de 26 jugadores de la selección portuguesa para la Eurocopa que se desarrollará en Alemania.

Será la sexta Eurocopa de CR7, quien ya jugó las ediciones del 2004, 2008, 2012, 2016, 2021 y 2024. Es el máximo goleador histórico en las Eurocopas, con 14 goles, y el que más partidos jugó, con 25 encuentros. Sería el colofón de oro a la carrera internacional de Cristiano, que a sus 39 años espera ganar su segundo título, ya que en 2016 fue campeón.



TONI KROOS ANUNCIÓ SU RETIRO DEL FÚTBOL.

**LUEGO DE LA EUROCOPA COLGARÁ LOS BOTINES**

# Kroos deja el fútbol

**MADRID.** A sus 34 años, el volante alemán Toni Kroos, cuyo contrato con el Real Madrid llega a su fin el próximo mes de junio, anunció que pondrá fin a su carrera, luego de la Eurocopa.

"El 7 de julio de 2014, el día de mi presentación en el Real Madrid, cambió mi vida como futbolista, pero sobre todo como persona. Fue el comienzo de una nueva vida en el club más grande del mundo. Hoy, después de 10 años, al final de la temporada, esta vida llega a su fin", puso en sus redes sociales.

"Mi carrera como futbolista en activo terminará este verano, después de la Eurocopa. Como siempre he dicho, el Real Madrid es y será mi último club. Mi ambición siempre fue terminar mi carrera en la cima de mi nivel", acotó.

Kroos ahora tiene solo "un pensamiento principal": ganar con el Real Madrid la 15ª Liga de Campeones del club blanco, que sería su sexta personal, tras obtener cuatro con el Madrid (2016, 2017, 2018 y 2022) y una con el Bayern Múnich (2013).



## Final de la Europa League

**DUBLÍN.** Atalanta y Bayer Leverkusen definirán hoy (2:00 p. m. de Perú), en el Aviva Stadium de Dublín (Irlanda), el título de la Europa League. El equipo de Xabi Alonso espera llevar su segunda corona a las vitrinas del club y alargar el sueño del triplete, mientras que los de Bérgamo buscan su primer título continental de su historia.

FOSSATI LO CONVOCARÁ PARA COPA AMÉRICA

# Con Guerrero a la cabeza

**Advíncula también estará en la lista de 26 jugadores.**

A poco menos de un mes del inicio de la Copa América y por si quedaban dudas, Jorge Fossati confirmó la convocatoria de Paolo Guerrero y Luis Advíncula.

"Paolo llegará a la Copa América, hace algunos partidos que no juega por problemas musculares, entiendo que es normal si tomamos en cuenta que llegó sin pretemporada cuando fue contratado por la César Vallejo", declaró el seleccionador a DSports.

"Lo de Advíncula está muy justo, pero también va a estar en la lista de convocados. Nos hemos comunicado con él y estamos al tanto de su lesión y de lo que le han diagnosticado", acotó.


PARA FOSSATI, LA JERARQUÍA DE GUERRERO ES IMPORTANTE EN LA SELECCIÓN.

El DT uruguayo lamentó la baja de Yoshimar Yotún por lesión. "Yotún sí está descartado, tuvo que ser operado, por lo cual a la Copa América no llega y es muy difícil que esté para los partidos de Eliminatorias de este año", subrayó.

"Entre hoy y jueves sale la lista de jugadores extranjeros y cuando termine la fecha de Libertadores, los locales. Tenemos hasta el 15 de junio para dar la lista definitiva", finalizó.



## Advíncula en España

**MADRID.** Luis Advíncula, quien está lesionado por sufrir un desgarro, viajó a España para terminar de tramitar la ciudadanía española y reencontrarse con sus hijos, quienes viven allá. El Rayo recibió la autorización del cuerpo técnico de Boca Juniors para ausentarse unos días.



## Boys quiere dar pelea

Juan Alayo, entrenador de Sport Boys, espera que el triunfo ante UTC sea el punto de quiebre para los rosados. "Para nosotros es un punto de partida, un punto de quiebre, tomamos el triunfo con humildad. No hemos ganado nada, pero de aquí en adelante van a ver a un Boys protagonista", apuntó.

LUDEÑA MOLESTO CON ÁRBITRO

## "Nos robaron el partido"

**CUSCO.** Sergio Ludeña, administrador de Cienciano, descargó su furia contra el árbitro Kevin Ortega porque siente que fueron perjudicados en el empate ante Universitario al no cobrarse un penal. "El árbitro se equivoca, pero va al VAR para revisar la jugada en el último minuto. Para nosotros fue penal y Cienciano debió ganar este partido", indicó.

"Estoy seguro de que si hubiera sido otro equipo, cobraban ese penal, pero como era la 'U' se mueren de miedo. Nos roban el partido, en todo caso se equivocaron, ese es nuestro punto de vista", subrayó.



MINA Y LAPADULA HICIERON LAS PACES

## Juntos como hermanos



DEJARON DE LADO LAS RENCILLAS.

**CAGLIARI.** Yerry Mina y Gianluca Lapadula hicieron las pases tras el tenso momento que protagonizaron el pasado domingo, previo al penal que hizo efectivo el Bambino para el triunfo (2-0) de Cagliari sobre Sassuolo.

Ayer, al final de los entrenamientos, el defensor colombiano publicó en su cuenta de Instagram una imagen junto al delantero ítalo-peruano, en la que se les observa abrazados y sonrientes. En la publicación, Mina llama a Lapadula como "el Androide".

Como se recuerda, cerca del final del partido se cobró un penal a favor de Cagliari y Mina se molestó con Lapadula, ya que quería patear él. El 2-0 ante Sassuolo aseguró la permanencia de Cagliari en la Serie A.

APRENDIENDO EN CASA

# La evolución del hombre

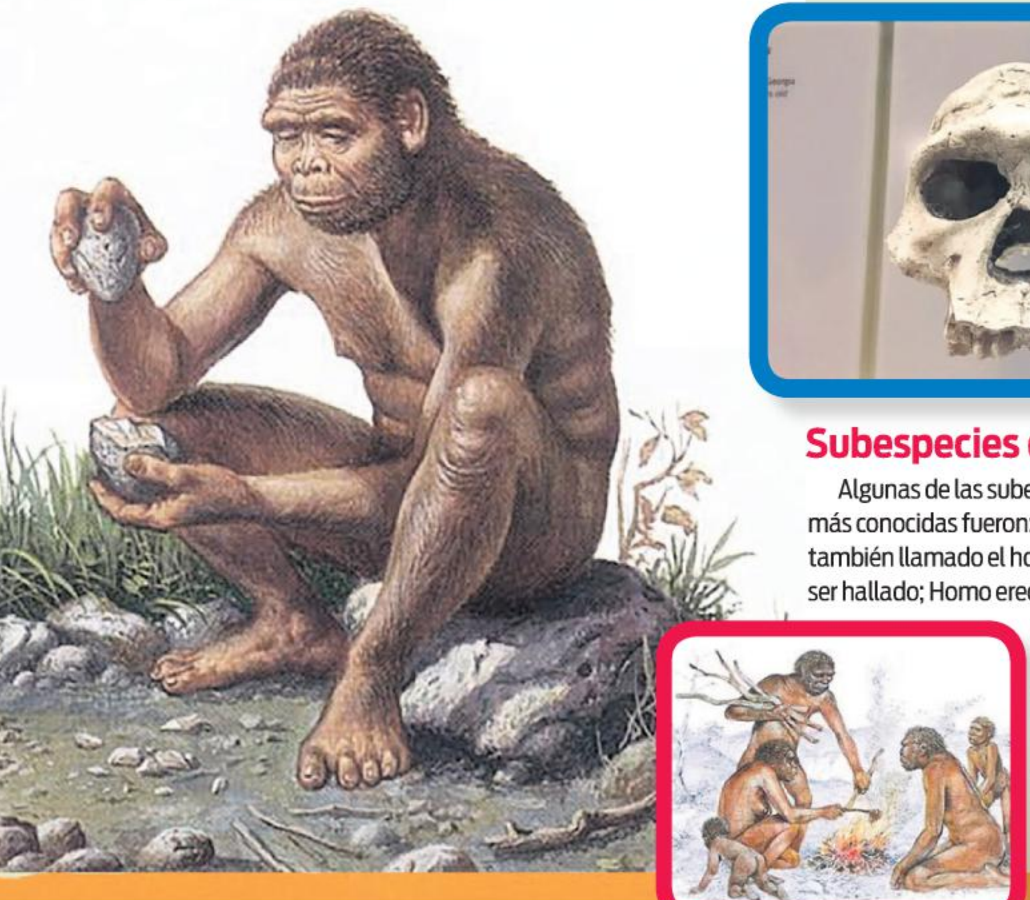
## Homo erectus

**EL DATO**
Se cree que el Homo erectus era capaz de crear y utilizar sus propias herramientas de caza. Estas estaban hechas a base de piedras y huesos.

El hombre ha pasado por diferentes etapas evolutivas. El Homo erectus es una de las primeras especies de homínidos que tienen características similares al humano actual.

Este tipo de hombre habitó entre los 1,9 millones y 117.000 años. Su nombre significa "hombre recto" en latín. Recibió este nombre porque era la primera especie bípeda (camina en dos piernas). La mayoría de sus restos se han encontrado en el continente africano y, posteriormente, se habrían expandido hacia Europa y Asia.

El volumen de su cráneo fue aumentando a lo largo de los años. Poseía una fuerte mandíbula sin mentón a pesar de tener dientes pequeños. También contaba con un cuerpo alto (de 1,80 m, aproximadamente), muy robusto, esbelto y moderno. Se cree que dominaba el fuego.



### Subespecies del Homo erectus

Algunas de las subespecies del Homo erectus más conocidas fueron: Homo erectus erectus, también llamado el hombre de java, el primero en ser hallado; Homo erectus pekinensis, la primera subespecie encontrada en Pekín, China; y el Homo erectus lantianensis, el fósil más antiguo del norte de Asia, encontrado también en China.

## la palabra

### Deformar

| | |
|---|---|
| **Etimología** | Proviene del latín "deformare". |
| **Concepto** | Hacer que algo pierda su forma regular o natural. |
| **Sinónimo** | Desfigurar, abollar, falsear, afear, desfavorecer. |
| **Antónimo** | Formar, embellecer. |
| **Inglés** | Se escribe "deform" y se pronuncia "defórm". |

## ¿Sabías que...?



- El cuerpo de una oruga tiene alrededor de 4.000 músculos (los humanos solo 629) y no posee esqueleto para mantener su forma.
- Las orquídeas se encuentran entre las plantas prehistóricas, como la orquídea de Borneo que, se calcula, habita desde hace unos 80 millones de años.

## MIS TAREAS | Cultura y arte

### Diego Rivera

**NACIMIENTO:** 8 de diciembre de 1886, Guanajuato, México.
**CORRIENTE:** movimiento muralista.



Fue un pintor y muralista mexicano, considerado uno de los más importantes en la historia artística, que ayudó al movimiento muralista, tanto en México como en el resto del mundo. Entre sus trabajos más destacados, están La creación o Sueño de una tarde dominical en la Alameda Central, que se encuentra en el Museo Mural de Diego Rivera, en Ciudad de México. También ilustró el libro Canto General, del escritor chileno Pablo Neruda.

**Sin accidentes caseros**
Si vives en una zona calurosa y tus hijos juegan en una piscina inflable, verifica que no haya agua desparramada alrededor, pon tapetes absorbentes, trapos o toallas para que no resbalen.



**El dato**
Para evitar los malos olores en la refri, cubre bien los alimentos.

**La mejor idea**
**Algodón y vainilla** Moja bolitas de algodón en extracto de vainilla y ponlas en la refrigeradora. Ayudará a bloquear malos olores.



ES UN PROBLEMA QUE SE PRESENTA EN TODAS LAS COCINAS DE CASA

# Limpia el aceite pegado en las paredes

Te brindamos trucos caseros para que no gastes en productos costosos de limpieza.

*Zoraida Peña H.*

Antes de pensar en gastar dinero en productos carísimos para limpiar tus paredes, opta por algunas soluciones caseras.

### MANOS A LA OBRA

Si la pintura de tu pared es lavable, límpiala con agua tibia y jabón neutro o detergente para ropa delicada. Solo debes coger una esponja suave, humedécela con la mezcla y frota la mancha haciendo movimientos circulares. Luego coge un trapo húmedo y quita los restos de jabón de la pared.

Si lo anterior no sirve, intenta añadiendo una cucharada de amoniaco por 1 litro de agua y repite el proceso.

Si tu pared es blanca, en vez de jabón usa cloro. Pero recuerda que este producto no se puede aplicar en paredes de color ni empapeladas.

El bicarbonato de sodio también puede servir para eliminar las manchas de aceite en las paredes. Debes añadir 1 cda. de bicarbonato por 1 litro de agua tibia; humedece una esponja no abrasiva y frota la mancha, haciendo movimientos circulares suaves; con un paño limpio retira los restos de la mezcla.



SIEMPRE USA GUANTES CUANDO REALICES LA LIMPIEZA DEL HOGAR.





## Es fácil

Jorge Navarro H. (*)

### LA ETIQUETA DE TABLA ENERGÉTICA

Vamos a hablar de la etiqueta energética que viene actualmente en casi todos los electrodomésticos y siempre va en un lugar visible.

Esta incluye varias líneas de colores que indican la clasificación energética de un producto.

Estas van desde el verde (mayor eficiencia) hasta el amarillo, naranja y el rojo (menor eficiencia).

A un lado de las líneas va el nivel que le corresponde a ese producto.

Esto es adicional a la ficha energética, la cual trae información detallada de las características específicas del producto.

Con esos datos se puede ver la diferencia con otros electrodomésticos parecidos para definir cuál de ellos conviene comprar.

*Bachiller Electrónico
WhatsApp: 993 594 999

## COLECCIÓN: 2
## Familia bien alimentada

Receta del Instituto Nacional de Salud

### Hamburguesa de pescado con papa y arroz

**INGREDIENTES**

- 400 gr. de pulpa de pescado
- 1 cebolla mediana
- 1/2 kg de papa de su elección
- 3 cdas. de harina
- 2 huevos
- 2 panes remojados en leche
- 2 cdtas. de ajo molido
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil picado al gusto
- Aceite para freír

**PREPARACIÓN**

Sancochar la carne de pescado, quitarle las espinas y desmenuzar. Luego mezclar con la cebolla picada en cuadritos, el pan remojado, el perejil, sal y pimienta, los huevos y la harina. Formar las hamburguesas y freír.

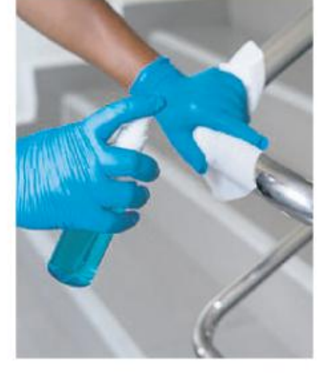
Mientras tanto, poner a sancochar las papas. Una vez fritas las hamburguesas, servir con arroz graneado y las papas sancochadas o fritas. Acompañar con una ensalada.

*Secreto del chef*
**A la mezcla de hamburguesa puedes agregarle una cucharadita de mostaza o paprika o hierbas finas.**

## TIPS

### 1 PULE Y PROTEGE EL ACERO INOXIDABLE

Después de limpiar el acero inoxidable, moja un trapo con vinagre o jugo de limón y pásalo por la superficie. Aplica un poco de aceite de oliva o de bebé sobre un trapo seco y pásalo sobre la superficie, siguiendo la dirección de las manchas. Deja secar y limpia con papel toalla.



### 2 CUIDA BIEN TUS PISOS DE MADERA

Limpia inmediatamente líquidos derramados, evita generar manchas entre las baldosas o manchas duraderas. El uso de papel periódico para absorber es muy aconsejable. Haz una limpieza frecuente, esto mantendrá el piso en buen estado y evitará la formación de hongos y suciedad.



### 3 LIMPIA TU COCINA DE ACERO INOXIDABLE

Si quieres reluciente el acero inoxidable de tu cocina, límpiala todos los días con agua caliente y un trapo o esponja. Si ves que las manchas no están saliendo tan fácil, entonces agrega un poco de detergente. Esto lo puedes aplicar en todas las superficies de acero inoxidable que tengas en tu cocina.



## Gaturro




## Sudoku

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | | 4 | | | 1 | | | 2 |
| 2 | | | 6 | | 7 | | 4 | |
| 1 | | | | | 4 | 8 | | 6 |
| | | 3 | 8 | | | 6 | 5 | |
| 9 | 2 | | 3 | | | | | |
| | | 7 | | 1 | 6 | 2 | | 3 |
| | 5 | | | | 9 | | | 4 |
| 7 | | 1 | | 5 | | | | 9 |
| | 9 | | 7 | | 3 | 5 | 8 | |

## Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

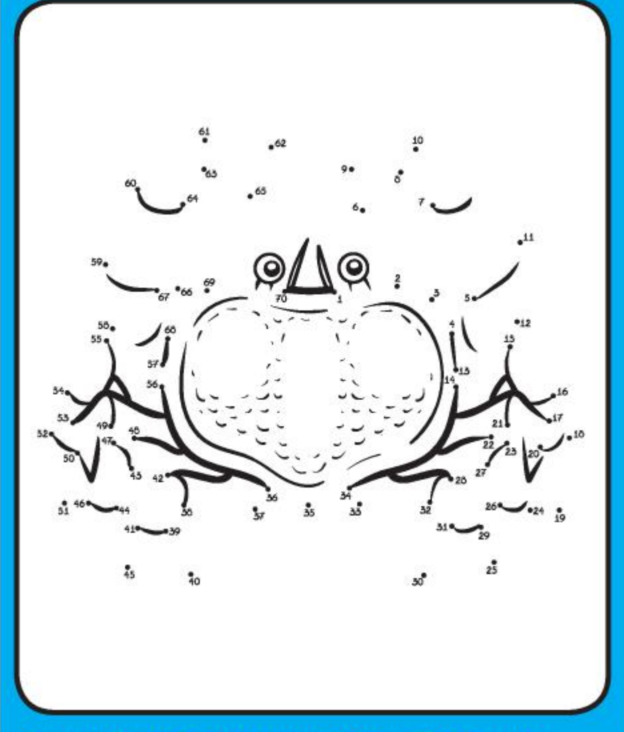
## ¿Quién lo dijo?

**"El respeto de uno termina donde comienza el respeto del otro."**



- BOB MARLEY
- HERTA MÜLLER
- EDUARDO GALEANO

## A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

## chiste

**Robo**
Esta madrugada se metió un ladrón a mi casa. ¿Qué se llevó? Una paliza de mi mujer, que pensó que era yo que llegaba borracho.

## acertijo

**Acertijo de las letras del alfabeto:** ¿cuál es la letra que aparece más tarde en el alfabeto que en cualquier palabra del diccionario?

## Soluciones de ayer

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C | R | S | E | J | A | U | I | O | V | B | Z | C | Q | D | N | K | I | Y | T | G | L | S | X |
| A | O | U | E | D | C | O | B | N | V | X | P | S | O | C | I | A | L | E | S | A | S | Q | Z |
| I | N | N | F | R | K | Q | L | I | T | G | M | C | B | V | W | S | C | E | U | H | N | Y | P |
| X | Z | O | O | T | E | W | K | I | X | E | D | S | M | Q | P | O | E | E | N | U | F | G | R |
| Z | T | A | S | C | L | J | S | A | S | F | R | J | Q | G | R | T | D | K | W | P | Z | E | S |
| L | I | G | H | R | I | B | U | O | D | A | K | C | S | E | R | I | E | S | T | J | O | B | E |
| M | P | R | R | A | E | M | W | M | D | Z | B | T | A | R | Q | B | U | S | Q | U | E | D | A |
| D | X | N | Z | U | F | P | I | O | B | M | W | I | K | M | Y | L | P | K | E | R | E | H | B |
| G | W | O | V | N | P | M | F | E | Q | X | J | A | E | S | B | W | T | Q | U | M | T | G | L |
| P | A | X | H | F | O | O | N | V | N | B | I | E | R | N | C | I | J | R | I | S | N | M | C |
| R | E | K | Y | X | A | R | S | W | V | T | J | O | D | F | D | P | O | A | N | E | E | E | F |
| O | L | P | N | E | C | E | S | A | R | I | O | S | K | S | U | A | J | I | V | J | I | E | G |
| C | A | N | T | R | O | P | O | L | O | G | I | A | X | Z | M | K | S | L | Q | A | C | V | F |
| E | Z | I | V | M | Q | Y | W | N | S | F | R | L | X | S | T | U | A | I | C | U | S | O | D |
| S | N | E | E | M | H | S | X | E | D | K | U | O | J | C | Q | R | F | M | Z | G | N | R | I |
| O | U | G | B | L | N | R | N | U | B | X | C | T | S | G | L | Z | W | A | V | N | O | P | D |
| S | C | J | I | Q | E | E | Y | M | P | A | R | E | J | A | E | Q | X | F | L | E | C | U | T |
| C | L | F | D | W | I | M | H | E | J | I | L | Z | W | N | F | K | P | Y | M | L | N | U | Q |
| O | E | X | B | B | G | D | E | C | S | D | J | A | C | I | T | C | A | R | P | M | I | V | B |
| S | O | F | P | Z | Y | N | K | N | U | S | I | T | U | A | C | I | O | N | O | E | C | A | Z |
| P | N | H | F | I | B | Y | G | R | T | E | U | Q | E | U | R | T | V | Q | B | P | H | L | Z |
| K | J | G | S | W | R | I | U | E | D | O | O | S | E | P | I | C | I | T | R | A | P | H | Y |
| T | R | A | N | S | F | I | E | R | E | E | K | T | U | J | N | P | S | Y | I | B | K | N | A |
| S | P | F | E | C | X | C | U | L | T | U | R | A | S | G | L | W | R | T | M | L | A | O | R |



| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 7 | 9 | 6 | 1 | 4 | 5 | 8 |
| 4 | 1 | 8 | 5 | 7 | 2 | 6 | 9 | 3 |
| 5 | 9 | 6 | 8 | 3 | 4 | 1 | 2 | 7 |
| 9 | 6 | 3 | 4 | 1 | 8 | 2 | 7 | 5 |
| 8 | 5 | 1 | 6 | 2 | 7 | 9 | 3 | 4 |
| 7 | 2 | 4 | 3 | 9 | 5 | 8 | 6 | 1 |
| 1 | 8 | 2 | 7 | 5 | 9 | 3 | 4 | 6 |
| 3 | 4 | 5 | 2 | 8 | 6 | 7 | 1 | 9 |
| 6 | 7 | 9 | 1 | 4 | 3 | 5 | 8 | 2 |

**El acertijo:** amarra la cuerda al bote y lo lleva al agua. La cuerda le permite llegar a la costa.

**¿Quién lo dijo?:**
Karl Marx.

# Sopa de letras

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | K | C | Z | L | M | X | I | Q | R | S | E | D | A | D | I | V | I | T | C | A | T | B | E |
| E | Y | V | V | D | S | O | I | G | F | Z | K | T | P | W | M | O | R | J | U | Y | D | X | N |
| R | C | A | Q | X | O | B | J | U | I | U | Z | N | E | G | C | F | A | H | J | M | R | D | O |
| B | K | R | Q | T | P | C | N | A | D | A | S | I | G | N | A | C | I | O | N | N | X | H | G |
| M | R | I | B | O | V | C | U | C | B | A | T | Q | R | X | G | I | P | L | J | V | N | H | K |
| O | U | A | F | O | I | D | W | M | E | A | V | Q | S | U | B | D | A | Y | W | F | M | T | O |
| H | P | B | Z | O | E | S | R | C | E | J | R | A | N | T | R | O | P | O | L | O | G | O | S |
| O | J | I | N | S | H | A | R | O | N | N | B | T | P | R | O | D | U | C | C | I | O | N | T |
| G | A | L | O | E | J | E | E | M | O | Q | T | U | D | S | H | Q | C | K | O | F | M | I | B |
| A | J | I | H | R | P | R | S | P | I | E | V | A | D | E | G | R | X | D | V | B | F | K | J |
| H | U | D | L | E | S | A | P | L | C | W | P | T | D | C | S | R | O | M | G | O | U | B | N |
| S | D | A | M | J | Q | T | O | E | C | H | A | G | S | A | P | A | N | Z | C | E | J | Z | I |
| Y | U | D | O | U | S | G | N | J | E | J | T | D | M | E | S | W | R | K | P | P | D | F | V |
| N | J | P | C | M | O | U | S | I | L | Z | E | S | I | X | T | R | B | R | R | C | G | A | E |
| Y | T | Z | I | B | C | Q | A | D | O | A | N | M | N | V | O | N | X | E | O | U | D | S | L |
| K | T | J | M | I | I | E | B | A | C | P | A | O | R | L | I | D | E | J | M | L | C | L | E |
| W | T | U | O | O | E | B | I | D | E | W | L | H | A | C | G | S | S | R | M | L | L | U | S |
| Y | P | O | N | L | D | J | L | V | R | W | P | U | J | A | T | X | I | D | E | G | H | O | A |
| T | E | N | O | O | A | P | I | B | K | T | X | B | O | A | C | A | D | O | P | F | U | H | R |
| V | K | M | C | G | D | W | D | J | N | E | C | U | T | R | C | S | M | E | N | X | I | I | O |
| O | B | A | E | I | E | F | A | D | S | Z | N | A | P | T | S | N | E | C | A | Z | A | D | Y |
| V | G | O | L | C | S | W | D | A | Q | F | L | I | K | Y | C | B | G | P | F | R | V | C | A |
| H | N | E | J | O | W | M | E | L | Q | E | U | I | A | O | T | D | K | L | X | R | H | U | M |
| Z | B | K | C | M | W | N | S | I | S | S | D | O | E | Q | A | L | I | M | E | N | T | O | S |

**DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO**

- ACTIVIDADES
- ALIMENTOS
- ANTROPÓLOGOS
- ASIGNACIÓN
- BIOLÓGICO
- CAZA
- COMPLEJIDAD
- DESARROLLO
- DIFERENTES
- DIVISIÓN
- DOCUMENTADAS
- ECONÓMICO
- FUNCIÓN
- HOMBRES
- MAYOR
- MUJERES
- NIVELES
- PESCA
- PLANETA
- PREESTATALES
- PRODUCCIÓN
- RECOLECCIÓN
- RESPONSABILIDADES
- SEXUAL
- SOCIEDADES
- TAREAS
- TRABAJO
- VARIABILIDAD

# Consultorio sentimental

## Amiga me dijo que lo había visto con otra

**RUBÍ (23).** Doctora Cora, me casé en secreto en un matrimonio masivo el año pasado. Mis papás no querían que me case hasta terminar la universidad, pero mi novio y yo queríamos casarnos, porque la realidad es que mi familia no lo acepta.

Nos casamos, pero no vivimos juntos. Todos estos meses nos veíamos a escondidas solo algunos días, porque mi papá quiere que estudie. Igual yo me escapaba para verlo y todo marchaba bien hasta hace unas semanas. Mi esposo ya no pasaba por mí en la universidad, ya no nos veíamos, y una amiga me dijo que lo había visto con otra chica cerca de su casa besándose. Yo no lo puedo creer y no sé cómo encarar la situación.



**RESPUESTA**

Querida Rubí, debes tener cautela. En primer lugar, debes decirle a tus padres que ya te casaste y comprometerte con tus estudios. Luego, tienes que aclarar las cosas con tu pareja. Si bien es cierto las personas se pueden confundir cuando ven a lo lejos, no vas a estar tranquila hasta saber la verdad. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

# HORÓSCOPO de LUISA

TELF: 475-2299 www.luisaladiosadelamor.com

**Aries** 21 MAR. - 20 ABR.
Tu símbolo hoy habla de algo nuevo que reemplazará lo viejo, lo que ya no sirva para avanzar en la vida.
Tu color: melón — Tu número: 1

**Tauro** 21 ABR. - 21 MAY.
Es posible que hoy suceda algo que te desconcierte, Tauro, pero no debes perder la calma y sí pensar con la cabeza bien fría.
Tu color: verde — Tu número: 10

**Géminis** 22 MAY. - 21 JUN.
Hoy podrían presentarse algunos cambios imprevistos que, al principio, es posible que te alteren un poco.
Tu color: amarillo — Tu número: 8

**Cáncer** 22 JUN. - 22 JUL.
Te espera un día algo complicado, Cáncer. En general, tenderás a actitudes tan negativas, sobre todo cuando no tienen una base real.
Tu color: fucsia — Tu número: 12

**Leo** 23 JUL. - 23 AGO.
Hoy no te costará casi esfuerzo llegar a las conclusiones más acertadas para tu vida, Leo; no obstante, deberás tener cuidado.
Tu color: rojo — Tu número: 6

**Virgo** 24 AGO. - 23 SET.
Este tenderá a ser un día de fluctuaciones debido al descontento con los demás y con tu propia persona, Virgo.
Tu color: dorado — Tu número: 1

**Libra** 24 SET. - 23 OCT.
Hoy empezarás a solucionar tus problemas, quizá llegues a algunos compromisos con unos resultados satisfactorios.
Tu color: azul — Tu número: 4

**Escorpio** 24 OCT. - 22 NOV.
Hoy serás capaz de actuar con una gran responsabilidad, Escorpio, pero deberías evitar tomar medidas extremas en el trabajo.
Tu color: violeta — Tu número: 3

**Sagitario** 23 NOV. - 21 DIC.
Tu mundo emocional quizá esté algo alterado hoy, así que tendrás que hacer algo que solucione esta situación pronto.
Tu color: blanco — Tu número: 7

**Capricornio** 22 DIC. -20 ENE.
Hoy tendrás que hacer una pequeña meditación que te ayude a detectar cualquier emoción negativa que resulte dañina.
Tu color: celeste — Tu número: 11

**Acuario** 21 ENE. - 19 FEB.
Acuario, estás en un momento de cambios en el que también podrás liberarte de patrones de conducta inadecuados.
Tu color: anaranjado — Tu número: 9

**Piscis** 20 FEB. - 20 MAR.
Piscis, deberías escuchar los consejos de las personas mayores que tú, y no solamente eso, sino también tenerlos muy en cuenta.
Tu color: marrón — Tu número: 2

7 750893 419641

GRUPO SUECO DE MÚSICA POP, ACE OF ....

ISLA DE PASCUA, .... NUI

EX CHICO REALITY, .... HERNÁNDEZ

ESPOSA PRINCIPAL DEL INCA

LÍDER DEL BUDISMO TIBETANO, DALAI ....

50 EN NÚMEROS ROMANOS

AMÓ A HUMPHREY BOGART, LAUREN ....

AUXILIAR, AYUDAR, AMPARAR

ADAM DRIVER EN 'STAR WARS' KYLO ....

'INSTITUTO NACIONAL DE OFTALMOLOGÍA'

DEFECTO HEREDADO

DESAFIAR, PROVOCAR

AUTOR 'CASINO ROYALE', .... FLEMING

MOLUSCO COMESTIBLE SIMILAR AL CALAMAR

REUNIÓN, FIESTA (COLOQUIAL)

BUGUI, AUTOMÓVIL DISEÑADO PARA ANDAR EN LA ARENA

CÁRCEL (COLOQUIAL)

BAR DE ESTILO INGLÉS

ACTOR EN 'EL SEÑOR DE LOS ANILLOS' .... WOOD

CONGÉNITO, INNATO, INGÉNITO

CANTANTE DE OASIS, .... GALLAGHER

DIOSA TITÁNIDE DE LA AURORA

TEMA DE FRANCO DE VITA 'SI TU NO ....'

BASTÓN DE MANDO

TEMA DE RICKY MARTIN 'A .... VIVIR'

TEMA DE ANA CIRRÉ '.... PERFECTO'

GUISO DE ZAPALLO

ÁRBOL DE LA ALAMEDA

DÓCIL, SUMISO

DOMINIO WEB DE GUAM

CANTANTE PERUANO DE CUMBIA, .... PORTUGAL

'IMAGEN' EN INGLÉS

UNIDAD DE UN CONJUNTO

TEMA DE JHOVAN TOMASEVICH, 'CUANDO ....'

DIRIGIÓ 'VIERNES NEGRO', .... ROTH

MEDIOCENTRO PERUANO, .... BARCO

'ÁNIMO' 'HUMOR' EN INGLÉS

INTERPRETÓ A PARIS EN 'TROYA' ORLANDO ....

HOGAR, MORADA

DELANTERO DE SPORTING CRISTAL, IRVEN ....

TEMA DE SALVATORE ADAMO '.... VIDA'

CANTA 'TE DEJO EN LIBERTAD' ....* ASH

TEMA DE CRISTIAN CASTRO, 'POR .... ASÍ'

FILME DE DISNEY 'BUSCANDO A ....'

'MIL' ROMANOS

TEMA DE RICARDO MONTANER, '.... A EXTRAÑAR'

'ES DECIR' 'VALE DECIR'

CANTA 'SOMEONE LIKE YOU'

TEMA DE JOSÉ JOSÉ, 'ESO ....'

ANHELO, DESEO, ANSIA

ACTOR EN 'ROSA MÍSTICA' BRUNO ....

'CONOCER' EN INGLÉS

TEMA DE AVENTURA '.... Y YO'

PLURAL DE LA VOCAL A

# Vivamos más y mejor

**antropología médica y nutricional**
**por: José Luis Pérez-Albela**

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

## El autoexamen de los pechos

A continuación, se publicarán una serie de textos sobre salud mamaria de Gloria Narváez Abanto, extraídos de su libro 'Dar de mamar es amar', en coautoría con el Dr. José Luis Pérez-Albela. También se pueden descargar los primeros capítulos en https://www.perezalbela.pe/publicaciones/dar-de-mamar-es-amar.

Uno de los imperativos sagrados en la salud de las mujeres es el autoexamen mensual de las mamas. Se les dice que se lo hagan como una forma de "salvar la vida". De todos, son las mujeres, no sus médicos, las que encuentran la gran mayoría de anormalidades en los pechos (sin incluir los detectados en la mamografía).

Transformar el autoexamen: puedes llegar a conocer tus pechos de una manera sana y amorosa que favorezca tu salud en todos los aspectos. Un buen momento para cambiar tu forma de pensar acerca de tus pechos y de los exámenes es justo después de que tu médico te haya hecho la prueba, resulte bien y sepas que está normal. Si no sabes cómo es lo "normal", aquí te explico lo que debes hacer. Cuando el ginecólogo te esté examinando, pídele que te diga qué es lo que nota al palpar. Después repite tú el examen para saber cómo es lo normal en tus pechos. A partir de entonces, siempre que te toques los pechos hazlo con ternura. Frótate las manos para calentarlas un poco, cúbrete los pechos con ellas, visualizando cómo tus manos les transmiten cariño y atención.

Puedes llegar a conocer tus pechos y entender su anatomía palpándolos, sintiéndolos y mirándolos. Tus pechos son partes de tu cuerpo y se merecen tanto o mayor atención amorosa que tu pelo o cutis. Si los tratas así, los rodearás con un campo energético positivo. Tu tejido mamario responderá positivamente a tu intención.

**Vivamos Felices:** Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
**Bien de Salud:** Sábados de 8:30 a.m. a 9:00 a.m. por Panamericana TV.

# LA ÚLTIMA

**WELLINGTON.** Una pluma de una ave extinta hace mucho tiempo batió un récord al venderse por 46 521 dólares neozelandeses (unos US$28 400), informó la casa de subastas que se encargó de la venta.



## Estrella de básquet es pastor de ovejas

**REIKIAVIK.** Hoy se preestrena 'Kindur', un documental en el que se narra la doble vida del jugador islandés del Surne Bilbao Basket, Tryggvi Hlinason. De septiembre a junio, milita como pívot en el equipo vasco y de junio a septiembre ejerce como pastor de ovejas (kindur en islandés) en la granja familiar de Islandia.

Un tiempo atrás, el que fuera jugador del Bilbao Basket, Rafa Martínez, le prometió una visita cuando se retirara.

Marc Remón, director de 'Kindur', ha estado en Boulevard.